

Taloyinka Nolol Ammaan iyo Caafimaad ah

Maalin walba qaad tallaabo si aad si ammaan iyo ammaan ah ku noolaato.



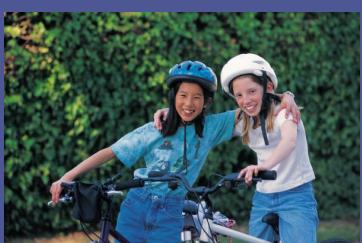
Waxaad cuntaa unto caafimaad leh.

- Cun miro, khudaar iyo qamadi adag oo kala duwan maalin walba.
- Iska yarey cuntada iyo cabitaanka ku jiro kaloriyo, sonkor, cusbo, dufan badan iyo khamriga.
- Cun unto dheelitiran si aad miisaankaaga ku hayso si caafimaad ah.



Fir-fircoonaaw.

- Fir-fircoonaaw ugu yaraan 2 saac iyo bar usbuuciba. Ku dar wax-qabadyo kor u qaadaayo neefsashadaada iyo garaacida wadnahaada iyo xoojinaayo murqahaada.
- Ku caawi carruurta iyo dhallinyarada inay fir-fircoonaadaan ugu yaraan 1 saac maalintiiba. Ku dar wax-qabadyo kor u qaadaayo neesashadooda iyo garaacida wadnahaada iyo xoojinaayo murqahooda iyo lafahooda.



Is-ilaali.

- Gasho kullad, suunka baabuurka, daawada qorrax-celiska iyo daawada cayayaanka la iska ilaaliyo.
- Gacmaha dhaq si aad uga hortagto faafka jeermiska.
- Ka hortag sigaar cabidda iyo neefsashada qiiqa sigaarka dadka kale.
- Qoyska iyo saxiibada la dhis xiriir ammaan iyo caafimaad leh.
- Diyaar u ahow xaalandaha deg-degga ah. Samayso meel alaabta ku taalo. Qorshe samay. Is-wargeli.



Maamul kadeediska.

- Miisaami shaqada, guriga iyo ciyaarta.
- Taageer ka hel qoyska iyo saxiibada.
- Ahow qof fikrad fiican leh.
- Waqt u qaado nasashada.
- Habeen walba seexo 7-9 saacadood. Hubi in carruurta seexdaan saacado ka badan, taasoo ku salaysan da'dooda.
- Hel caawinaad iyo talo haddii aad u baahato.



Baaritaan caafimaad samay.

- Takhtarkaaga ama kaaliyahaada caafimaad ka codso sida aad u yarayn kartid dhibaatoyinka caafimaadka ku xiran habka aad u nooshahay iyo taariikhdaada caafimaad ama midka qoyskaaga.
- Ogow tijaaboyinka, baaritaanyada iyo tallaalada aad u baahan tahay iyo goorta aad u baahan tahay.
- Takhtarkaaga iyo kaaliyahaada caafimaad u tag inta jeer ay kuu sheegaan. Ka hor u tag haddii aad jirrato, xannuun dareemeyso, is-beddel caafimaad isku aragtey ama dhibaato ku qabtid daawo.